

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION
nach Marshall Rosenberg

Seminarreihe
AnfängerInnen

Vortrag





GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

nach Marshall B. Rosenberg

Was ist Gewaltfreie Kommunikation (GFK)?

Gewaltfreie Kommunikation ist eine Sprache, die durch Einfühlsamkeit dabei hilft, die Anliegen aller (Konflikt)-Beteiligten zu berücksichtigen. Sie strebt eine „Win-Win“-Situation an. Es geht dabei nicht um richtig und falsch, oder, wer hat recht oder unrecht, sondern um: Wie geht es mir, wie geht es dem anderen, was brauchen wir und was können wir tun, um unser Leben zu bereichern.

Gewaltfreie Kommunikation ist hilfreich für Menschen, die

- sich wünschen, in schwierigen Situationen eine Änderung zu bewirken.
- nicht mehr mit Rückzug oder (stillen) Vorwürfen reagieren möchten, wenn ein Gespräch nicht ganz in ihrem Sinn verläuft.
- ihre Chance erhöhen möchten, in einem Konflikt gehört zu werden und ihr Gegenüber mit ihrem Anliegen erreichen wollen.
- Angriffe und Kritik gerne weniger persönlich nehmen wollen.
- in hitzigen Momenten den Überblick und ihre Selbstsicherheit bewahren möchten.
- Konfliktlösungen anstreben, die nicht auf eigene oder auf Kosten der Gesprächspartner gehen.

Die GFK unterstützt uns dabei, mit Sprache bewusster und verantwortungsvoller umzugehen. Sie lenkt unsere Aufmerksamkeit auf Gefühle und Bedürfnisse und hilft uns zu vermeiden, was Widerstand und Verletzung provoziert.

In der GFK lernen wir:

- uns so auszudrücken, dass wir eine echte Chance haben, gehört zu werden, und zu bekommen, was wir brauchen
- Gedankenmuster, die zu Ärger und Aggression führen, verstehen und abbauen
- Konflikte lösen, ohne unsere Anliegen aufzugeben, noch unsere Beziehungen aufs Spiel zu setzen
- Vorwürfe, Kritik und Forderungen nicht persönlich nehmen, sondern mitfühlend heraushören, welche Bedürfnisse sich dahinter verbergen.



VORTRAG

Mittwoch, 29. Jänner 2014,
19.00 Uhr

Beitrag:

€ 7,- Vorreservierung

€ 9,- Abendkassa

Anmeldung erforderlich!

SEMINAR

Die Teilnehmer werden Schritt für Schritt mit den Elementen der Gewaltfreien Kommunikation vertraut:

- Eine Situation beobachten, ohne sie zu interpretieren oder zu bewerten.
- Verantwortung für die eigenen Gefühle und Gedanken übernehmen und die eigenen Bedürfnisse als deren Ursache erkennen.
- Zu Wut, Ärger, Schmerz und Angst stehen.
- Die Anliegen aller Gesprächspartner hören und ernst nehmen, auch wenn Sie ihnen nicht zustimmen.
- Mit Bitten statt Forderungen Ihre Ziele und Werte verwirklichen.

Methoden:

Theorie, abwechselnd mit spielerischen, erlebnisorientierten Übungen in Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit.

Block I:

Samstag, 15. & Sonntag,
16. März 2014,

Block II:

Samstags, 5. & Sonntag,
6. April 2014,

Block III:

Samstag, 31. Mai & Sonntag,
1. Juni 2014,

immer samstags, 9.00–21.00 Uhr
und sonntags, 9.00–12.30 Uhr

Beitrag:

€ 530,-

€ 910,- für Paare

Zahlung pro Modul möglich

Anmeldung erforderlich!



REFERENTEN

Nicola & Thomas Abler,
Trainer in gewaltfreier
Kommunikation

SO FINDEN SIE ZU UNS



Das Bildungszentrum Maximilianhaus befindet sich in Puchheim. Bitte parken Sie Ihr Auto am Parkplatz gegenüber der Basilika und folgen Sie zu Fuß der gelben Mauer bis zum Turm. Durch das Tor gelangen Sie in den Innenhof - auf der linken Seite sehen Sie bereits das Maximilianhaus.

INFORMATION UND ANMELDUNG

**Gmundner Strasse 1b,
4800 Attnang - Puchheim**

T 07674 - 66550

E maximilianhaus@diezese-linz.at

W www.maximilianhaus.at



MAX
Bildungszentrum
Maximilianhaus
HAUS